

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

۳ راهی که استرس می‌تواند شما را بیمار کند



سه راهی که استرس می‌تواند از طریق آنها شما را بیمار کند

استرس به عنوان پاسخ بدن به یک تهدید یا چالش درک شده تعریف می‌شود. همه استرس را تجربه می‌کنند و می‌دانند که مدیریت آن دشوار است. استرس می‌تواند بر سلامتی شما تأثیر منفی بگذارد. استرس مزمن به ویژه برای کیفیت زندگی و بهزیستی کلی شما مضر است. استرس می‌تواند منجر به علائم فیزیکی مانند مشکلات گوارشی و همچنین علائم روانی مانند افسردگی و **مه مغزی شود**. این مقاله در مورد اینکه چگونه استرس می‌تواند ذهن و بدن شما را بیمار کند و همچنین راههایی برای مقابله با آن بحث می‌کند.

استرس، بیماری و جنبه‌های مختلف سلامتی

هنگامی که ما با یک عامل استرس‌زا (هر منبع استرس اعم از داخلی یا خارجی) مواجه می‌شویم، بدن ما تحریک می‌شود تا **هورمون‌های استرس بیشتری تولید کند**.

به عنوان مثال، **کورتیزول** (هورمونی که در غدد فوق کلیوی ساخته می‌شود) در پاسخ استرس بدن ما نقش دارد. در همین حال، **آدرنالین** واکنش جنگ یا گریز ما را کنترل می‌کند، ضربان قلب را بالا می‌برد و فشارخون را افزایش می‌دهد. قرارگرفتن طولانی مدت در معرض **کورتیزول اضافی** و سایر هورمون‌های استرس می‌تواند بر سلامت جسمی، ذهنی و شناختی ما تأثیر بگذارد.

اثرات فیزیکی استرس

هنگامی که بدن شما هورمون‌های استرس را ترشح می‌کند، برای جلوگیری از / یا مبارزه با خطر درک شده، سخت‌تر کار می‌کند. کورتیزول بدن شما را وادار می‌کند تا گلوکز (**قند خون**) بیشتری آزاد کند درحالی‌که آدرنالین باعث می‌شود ضربان قلب شما سریع‌تر شود و فشار خون شما افزایش یابد.

این فرایند می‌تواند منجر به چندین نشانه فیزیکی استرس شود، از جمله:

- **درد عضلانی:** وقتی با استرس مواجه می‌شویم، به طور غریزی مراقب خود هستیم که بدن ما را متشنج می‌کند. این تنش ممکن است به درد مزمن عضلانی، اغلب در ناحیه کمر، گردن و شانه‌ها منجر شود.
- **سردرد:** تنش ناشی از استرس در گردن، سر، فک و شانه‌ها می‌تواند باعث سردرد از جمله **میگرن** شود.
- **تنگی نفس:** راه‌های هوایی در ریه‌های ما در هنگام استرس منقبض می‌شود که باعث می‌شود تنفس سریع‌تر و سطحی‌تر انجام دهیم. استرس گاهی اوقات باعث **حملات آسم** در افراد مبتلا به آسم یا آلرژی می‌شود.

- **مشکلات گوارشی:** ارتباط مغز و روده به بسیاری از مسیرهای ارتباطی بین سیستم عصبی و نورون‌های روده اشاره دارد. تغییرات مرتبط با استرس در باکتری‌های روده ممکن است باعث مشکلات گوارشی زیادی شود، از اسهال و یبوست گرفته تا حالت تهوع، استفراغ، نفخ و درد معده.
- **بی‌خوابی:** استرس شدید و/یا مزمن می‌تواند باعث اختلال در عملکرد محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال شود (HPA)، سیستمی که مسئول تنظیم پاسخ استرس فیزیکی ما است. فعال شدن بیش از حد محور HPA می‌تواند مشکلات مختلفی را در خواب ایجاد کند، مانند کیفیت پایین خواب، بی‌خوابی و اختلالات مکرر خواب.

اثرات عاطفی استرس

- استرس همچنین بر سلامت عاطفی و روانی شما تأثیر می‌گذارد. اثرات عاطفی استرس ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- **اضطراب:** استرس می‌تواند باعث تحریک یا تشدید اضطراب شود که شامل احساسات وحشت، ترس و دلهره است. حتی اگر منبع استرس شما از بین برود، ممکن است همچنان اضطراب را تجربه کنید.
 - **تحریک‌پذیری و عصبانیت:** استرس (SNS) سیستم عصبی سمپاتیک (سیستم ماهیچه‌ها، اعصاب و غدد را که جنگ یا گریز را تقویت می‌کند) و محور HPA را فعال می‌کند که هر دو می‌توانند بر تجربه شما از احساساتی مانند تحریک‌پذیری، خشم و ترس تأثیر بگذارند. تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط قوی بین استرس و خشم، به ویژه در میان مردان وجود دارد.
 - **مسائل مربوط به رابطه:** مطالعات نشان داده‌اند که زوج‌هایی که استرس دارند بیشتر با هم دعوا می‌کنند، از روابط خود ناراضی هستند و از نظر کلامی یا فیزیکی با یکدیگر پرخاش می‌کنند. استرس مزمن همچنین ممکن است باعث شود شما احساس انزوا و گوشه‌گیری کنید و از رویدادهای اجتماعی و گردهمایی‌های خانوادگی خودداری کنید.

اثرات شناختی استرس

- وقتی استرس دارید، مغز شما منابع زیادی برای تخصیص به فرایندهای دیگر مانند تفکر، برنامه‌ریزی و تمرکز ندارد. در اینجا برخی از اثرات شناختی استرس آمده است:
- **مه مغزی:** مه مغزی به مسائل شناختی مختلفی از جمله مشکل در تمرکز، کاهش دامنه توجه، فرایندهای تفکر کندتر و ناتوانی در انجام چند کار اشاره دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که مه مغزی ممکن است در اثر التهاب عصبی (التهاب در مغز و/یا نخاع) ایجاد شود. استرس می‌تواند باعث التهاب مزمن با درجه پایین در سراسر مغز و بدن شود و برخی از محققان را وادار می‌کند که استرس را با علائم مه مغز مرتبط کنند.

- **اختلال حافظه:** احتمالاً به دلیل پاسخ التهابی بدن و تغییرات ناشی از استرس در مغز، استرس همچنین می‌تواند بر حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت ما و همچنین توانایی ما برای ایجاد خاطرات جدید و یادگیری اطلاعات جدید تأثیر بگذارد.

- **کاهش مهارت‌های حل مسئله:** استرس حاد و مزمن با کاهش مهارت‌های حل مسئله و برنامه‌ریزی مرتبط است. این ممکن است به این دلیل باشد که ما تمایل به خوردن رژیم غذایی کم‌مغذی داریم و زمانی که استرس داریم کمتر می‌خوابیم.

چگونه استرس را کاهش دهیم: تکنیک‌هایی برای مدیریت استرس و موارد دیگر

اثرات استرس مزمن

استرس مزمن درمان نشده، می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود یا خطر آن را افزایش دهد. از جمله:

- **بیماری قلبی:** با گذشت زمان، ترشح هورمون‌های استرس می‌تواند خطر ابتلا به چندین مشکل مختلف قلبی عروقی مانند **فشار خون** (فشار خون بالا)، کلسترول بالا، بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته را افزایش دهد.

- **مسائل جنسی و باروری:** استرس مزمن می‌تواند باعث عدم تعادل هورمونی مانند تستوسترون پایین شود که می‌تواند منجر به نگرانی‌های مختلف سلامت جنسی و باروری شود. اینها ممکن است شامل (ED) **اختلال نعوظ**، میل جنسی کم، ناباروری، **سندرم پیش از قاعدگی شدید** (PMS) و سیکل‌های قاعدگی نامنظم باشد.

- **اختلالات خودایمنی:** به دلیل قرار گرفتن در معرض هورمون استرس و التهاب، استرس مزمن ممکن است شانس شما را برای ایجاد یک **اختلال خودایمنی** افزایش دهد. مطالعات نشان داده‌اند که استرس با شروع و شدت اختلالات خودایمنی مانند (RA) **آرتريت روماتوئید**، ام اس (MS)، **بیماری گریوز** و غیره مرتبط است.

- **افسردگی:** استرس باعث آزاد شدن **سیتوکین‌ها** می‌شود (پروتئین‌هایی که در پاسخ التهابی بدن نقش دارند). تحقیقات نشان می‌دهد که سیتوکین‌های پیش‌التهابی ممکن است در ایجاد افسردگی و سایر شرایط سلامت روان نقش داشته باشند.

- **دیابت:** تحقیقات نشان می‌دهد که استرس مزمن می‌تواند خطر ابتلا به **دیابت نوع 2** را افزایش دهد. این ممکن است به دلیل ترشح کورتیزول باشد که قند خون شما را افزایش می‌دهد.

- **بیماری آلزایمر:** با گذشت زمان، استرس مزمن می‌تواند فعالیت مغز و عملکرد شناختی شما را تغییر دهد و شانس ابتلا به بیماری‌های عصبی مختلف از جمله **بیماری آلزایمر** را افزایش دهد.

- **سرطان:** استرس مزمن ممکن است باعث رشد تومورهای بدخیم (سرطانی) شود. طبق تحقیقات اخیر، این احتمالاً به دلیل فعال شدن بیش از حد محور HPA و سیستم عصبی سمپاتیک است.

قدرت احساسات در سندرم قلب شکسته

راه‌های ایده‌آل برای مقابله با استرس

راه‌های مؤثر بسیاری برای مقابله با استرس و پیشگیری از مشکلات سلامتی مرتبط با استرس وجود دارد، از جمله:

- **کاهش کار:** کاهش دادن کارهای غیرضروری می‌تواند اولین قدم مهمی برای کاهش سطح استرس شما باشد. سعی کنید در صورت امکان حجم کاری خود را کم کنید یا برای کارهای خانه و مراقبت از کودکان کمک بخواهید.
- **تکنیک‌های تمدد اعصاب و تمرکز حواس:** نشان داده شده‌اند که تمرین‌های ذهن‌آگاهی و تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن، یوگا و **تمرین‌های تنفس عمیق** به کاهش سطح استرس و اضطراب کمک می‌کنند. آنها همچنین می‌توانند به کاهش فشار خون و بهبود خواب کمک کنند و خطر عوارض سلامتی مرتبط با استرس را کاهش دهند.
- **گروه‌های حمایت از همتایان:** حمایت اجتماعی می‌تواند کمک زیادی به کاهش استرس روزانه کند. گروه‌های همسالان آنلاین و حضوری زیادی وجود دارد که می‌توانید از حمایت آنها استفاده کنید و از فعالیت‌های مثبت با هم لذت ببرید.
- **ورزش منظم:** ممکن است در هنگام استرس تمایلی به ورزش نداشته باشید. با این حال، فعالیت بدنی کافی می‌تواند به شما کمک کند ذهن خود را پاک کنید، خلق و خوی خود را تقویت کنید و خطرات سلامت جسمی را کاهش دهید.
- **بهبود کیفیت خواب:** خواب بهتر می‌تواند به بهبود سلامت جسمانی، عملکرد شناختی و رفاه عاطفی شما کمک کند. یک **روتین خواب ایجاد کنید** که به شما کمک می‌کند تا استراحت لازم برای سالم ماندن را داشته باشید. می‌توانید هر شب در یک زمان مشخص بخوابید و تلفن، رایانه و تلویزیون خود را حداقل یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید.
- **ژورنال نویسی:** نگه داشتن یک دفتر خاطرات می‌تواند استرس را کاهش دهد. سعی کنید هر روز چندین چیز را یادداشت کنید که بابت آنها سپاسگزار هستید یا به خاطرات مثبت فکر کنید.
- **محدود کردن مصرف الکل و تنباکو:** زمانی که استرس دارید، خوددرمانی با الکل و سایر داروها می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد. محدود کردن مصرف **الکل**، تنباکو و سایر داروها و همچنین غذاهای

ناسالم، کافئین و نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود کیفیت خواب کمک کند.

اگر در مقابله با استرس مشکل دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید.

روان‌درمانی، مانند CBT (درمان شناختی-رفتاری)، ممکن است به شما کمک کند تا استراتژی‌های مقابله‌ای بهتر و مهارت‌های حل مسئله را توسعه دهید. ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت شما ممکن است بیوفیدبک را نیز توصیه کند، درمانی که می‌تواند به شما کمک کند یاد بگیرید عضلات خود را آرام کنید، ضربان قلب و فشار خون خود را کاهش دهید. داروهای ضد اضطراب می‌توانند برخی از علائم شما را تسکین دهند.

استرس درمانی چیست؟

خلاصه

استرس واکنش فیزیکی و/یا روانی شما به هر رویداد، شرایط یا محیط بالقوه دشواری است. وقتی استرس دارید، بدن‌تان هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌کند که واکنش جنگ یا گریز شما را تحریک می‌کند. با گذشت زمان، قرار گرفتن در معرض این هورمون‌های استرس می‌تواند بر سلامت جسمی، عاطفی و شناختی شما تأثیر بگذارد.

شما می‌توانید با پیوستن به یک گروه پشتیبانی همسالان، کاهش حجم کاری، تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی، یا کاهش مصرف الکل و کافئین، با استرس مقابله کنید. روان‌درمانی و داروهای ضد اضطراب ممکن است به شما کمک کند اگر برای مقابله با استرس به تنهایی مشکل دارید.